

Salute, gusto e tipicità, gli ingredienti della buona alimentazione

Per una buona alimentazione sono necessari alimenti di qualità e ricette semplici che non appesantiscano il nostro corpo. Una cucina che quotidianamente poi possa essere preparata con rapidità è il must della donna che lavora.

Un ingrediente principe della nostra alimentazione è senz'altro l'olio d'oliva. Vediamone le caratteristiche per la nostra salute, dove trovarlo e come usarlo nel modo migliore, crudo o cotto.